Comment avoir une bonne image de soi

Christian Godefroy

VISIT…

LANZAROTE

Caliente.COM

Chirstian H. Godefroy

Comment avoir une bonne image de soi

CLUB POSITIF

Table des matières

Comment avoir une bonne image de soi 4
Qu’est-ce que l’image de soi ? 4
D’où provient donc cette image ? 4
Test- Quelle est votre image de vous-même ? 5
RÉSULTATS 7
Si vous avez obtenu moins de 20 points 8
Si vous avez obtenu de 20 à 50 points 9
Si vous avez obtenu plus de 50 points 9
Comment améliorer votre image ? 10
Exercice de “libération du passé !” 10
Choses que vous n’aimez pas en vous 11
Exercice de “reprogrammation” 11
RÉSUMÉ 12
Pour en savoir plus 12

Comment avoir une bonne image de soi

Pour être une personne intéressante aux yeux des autres, il faut que vous soyez intéressant à vos propres yeux. Et c'est ici qu'intervient ce qu'on a appelé "l'image de soi", l'une des principales découvertes de la psychologie moderne.

Les personnes charismatiques projettent une image conforme à la réalité. Leur magnétisme est, entre autres, provoqué par l'harmonie qui se dégage de leur être.

Elles se voient telles qu'elles sont et ont appris à composer avec cette image. Elles dégagent une aura d'équilibre et de bien-être psychique qui leur attire les sympathies.

Pourquoi n'apprendriez-vous pas à rectifier l'image que vous avez de vous-même ? Ne vous effrayez pas, c'est beaucoup plus facile qu'on peut se l'imaginer à première vue.

Il suffit de suivre un cheminement logique.

Qu'est-ce que l'image de soi ?

Que vous en ayez conscience ou non, vous portez en vous-même une image mentale de ce que vous croyez être. Vous l'avez compris, le mot capital de la phrase que vous venez de lire est le verbe "croire".

D'où provient donc cette image ?

L'image de soi ressemble à un casse-tête dont les pièces forment un tout. Tout comme un casse-tête présente trois ou quatre principaux types de pièces, selon leurs couleurs et leurs formes, l'image que nous avons de nous-mêmes est composée de multiples pièces qui viennent s'imbriquer les unes dans les autres et que l'on peut rassembler, grosso modo, en trois catégories :

- L'image corporelle : Il s'agit, vous l'avez deviné, de l'image que nous renvoie notre corps. Etant donné que c'est finalement le seul élément tangible, concret, visible dont nous disposons pour nous juger, c'est lui qui exerce la principale influence sur notre image.
- L'éducation reçue : Vous le savez, nous sommes en grande partie le produit de notre éducation. Tout enfant rabaissé et brimé par ses parents ou ses enseignants aura fortement tendance à se sous- estimer et à se dévaloriser toute sa vie, quelles que soient, par la suite, ses réalisations personnelles.

- Nos relations interpersonnelles : Il est évident que nous consacrons beaucoup de temps à nous comparer aux autres, surtout au cours des trente premières années de notre vie. Par conséquent, un bon conseil si vous souhaitez attirer le succès, l'amour et l'amitié :

Ne vous entourez pas de personnes déprimées, défaitistes, pessimistes, geignardes ou dépendantes. Recherchez l'amitié de gens gais, heureux, optimistes et autonomes.

Test- Quelle est votre image de vous-même ?

Voici venir le moment de vérité. Ne vous creusez pas péniblement la tête pour déterminer votre image de vous-même. Il vous suffit de vous livrer - honnêtement bien sûr ! - au petit test qui suit.

1. Lorsqu'on réprouve votre attitude :

- [ ] a) Vous vous sentez coupable.
- [ ] b) Vous respectez l'opinion d'autrui sans pour autant changer de comportement.
- [ ] c) Vous réagissez en vous justifiant.

2. Vis-à-vis des personnes qui vous entourent :

- [ ] a) Vous vous sentez inférieur.
- [ ] b) Vous vous sentez égal.
- [ ] c) Vous vous sentez supérieur.

3. Sil'on vous fait un compliment :

- [ ] a) Vous l'acceptez et remerciez avec gratitude.
- [ ] b) Le compliment vous semble en-deça de votre mérite.
- [ ] c) Vous vous sentez obligé de rendre le compliment.

4. Lorsque d'autres personnes vous invitent :

- [ ] a) Cela vous semble normal car vous savez que vous êtes de bonne compagnie.

- [ ] b) Vous pensez qu'il doit manquer quelqu'un à table.
- [ ] c) Vous croyez que les autres ont besoin de vous pour s'amuser.

5. Le passé :

- [ ] a) Est au centre de vos préoccupations.
- [ ] b) Occupe une très petite place dans vos pensées.
- [ ] c) N'occupe absolument aucune place dans vos pensées.

6. Lorsque quelqu'un essaie de vous dominer :

- [ ] a) Vous vous soumettez.
- [ ] b) Vous résistez.
- [ ] c) Cela ne peut pas se produire car c'est vous qui dominez les autres.

7. Lors d'une discussion de groupe :

- [ ] a) Vous menez la discussion et tentez, par tous les moyens, de convaincre les autres.
- [ ] b) Vous adoptez la décision de la majorité.
- [ ] c) Vous exprimez votre point de vue mais cela ne vous empêche pas de respecter celui des autres.

8. Lorsque quelqu'un manifeste le désir de vous connaître davantage :

- [ ] a) Vous vous montrez naturel.
- [ ] b) Vous tâchez de présenter la meilleure image de vous- même pour l'impressionner.
- [ ] c) Vous fuyez.

9. Lorsque vous obtenez de l'avancement au travail :

- [ ] a) Vous vous dites que c'est une question de chance.
- [ ] b) Vous jugez que votre patron surestime vos capacités.
- [ ] c) Vous méritiez la promotion.

10. Vous êtes invité à un barbecue chez des amis :

- [ ] a) Vous cherchez constamment à aider vos hôtes pour justifier l'invitation.
- [ ] b) Vous estimez que vous n'êtes pas là pour faire le service.
- [ ] c) Sans qu'on vous le demande, vous apportez trois salades et quatre desserts.

11. Après un échec :

- [ ] a) Vous pensez détenir ainsi la preuve de votre incompétence.
- [ ] b) Vous analysez votre comportement pour éviter de commettre à nouveau les mêmes erreurs.
- [ ] c) Vous blâmez automatiquement autrui.

12. Vous croyez :

- [ ] a) Que vous n'êtes pas né pour réaliser de grandes choses.
- [ ] b) Que vous méritez ce qu'il y a de mieux dans la vie.
- [ ] c) Que votre situation vous convient parfaitement.

13. Votre apparence extérieure :

- [ ] a) Vous plaît énormément.
- [ ] b) Vous paraît médiocre.
- [ ] c) Vous semble acceptable.

14. Souhaitez-vous changer l'image que, selon vous, vous projetez :

- [ ] a) Totalement.
- [ ] b) Partiellement.
- [ ] c) Pas du tout.

15. Avez-vous confiance en votre capacité d'atteindre vos objectifs :

- [ ] a) Tout à fait.
- [ ] b) Pas du tout
- [ ] c) Cela dépendra des autres.

RÉSULTATS

Question	Réponse a	Réponse b	Réponse c	Points
1	0	5	2	
2	0	5	2	
3	5	2	0	
4	5	0	2	
5	0	5	2	
6	0	5	2	
7	2	0	5	
8	5	2	0	
9	2	0	5	
10	0	5	2	
11	0	5	2	
12	0	2	5	
13	2	0	5	
14	0	2	5	
15	5	0	2	
TOTAL				

Si vous avez obtenu moins de 20 points

Votre image de vous-même est déplorable. Vous adoptez généralement une attitude soumise et vous ressentez constamment le besoin d'être approuvé et accepté par les autres. Vous n'aimez guère parler de vous et vous avez peur de vous livrer. Vous refusez de faire l'effort d'entretenir des relations intimes.

Vous êtes une personne anxieuse et facilement déprimée. Vous ne courez que le minimum de risques. Vous êtes probablement introverti et incapable de communiquer. Les autres vous trouvent solitaire, un peu ours, et pensent peut-être, si vous véhiculez votre image avec un tant soit peu d'habileté, qu'il s'agit chez vous d'un choix. Or, c'est principalement

la peur du rejet qui vous condamne à la solitude.

Si vous avez obtenu de 20 à 50 points

L'image que vous avez de vous-même ne correspond pas tout à fait à ce que vous voudriez être. En voulant projeter votre image idéale, vous péchez par excès afin de masquer votre insécurité.

Vous voulez faire croire aux autres que vous êtes un être exceptionnel. Et vous finissez par le croire vous-même. Vous êtes convaincu d'avoir toujours raison et êtes incapable de respecter le point de vue d'autrui.

Vous supportez très mal la critique et vous avez fortement tendance à traiter les autres comme des êtres inférieurs, ce qui n'est pas une attitude particulièrement propice à la naissance des amitiés sincères. Tout le monde a des qualités, vous n'êtes pas seul.

Si vous donnez l'impression d'aller facilement vers les autres, c'est surtout pour vous mettre en valeur. Par conséquent, loin

Comment avoir une bonne image de soi11 d'avoir une personnalité magnétique, vous risquez plutôt d'éloigner les gens équilibrés qui doivent vous trouver fatigant. En revanche, vous attirez les personnes facilement déprimées, qui manquent de confiance en elles et qui ont un tempérament soumis.

Si vous avez obtenu plus de 50 points

Vous possédez une bonne image de vous-même qui correspond probablement à la réalité. Vous semblez vous accepter tel que vous êtes et vous vous efforcez sans doute de tirer parti de vos capacités.

Vous êtes une personne équilibrée, vous respectez les autres. Vous êtes également tolérant envers autrui. Vous attirez facilement la sympathie et les gens ont tendance à se mettre en quatre pour vous.

Il est probable que vous apparteniez à l'infime minorité de ceux qui sont bien à l'aise dans leur peau.

Vous n'avez certainement aucune difficulté à atteindre les objectifs que vous vous fixez. Continuez dans cette voie, vous avez trouvé l'un des secrets du bonheur.

Comment améliorer votre image ?

Vous allez faire peau neuve, mentalement, affectivement et physiquement !

Exercice de “libération du passé !”

1- Prenez la liste de questions et installez-vous tranquillement. Essayez de ne pas être dérangé.

Votre mauvaise image de vous-même a des causes bien précises qui remontent loin dans le passé. Inscrivez sur la page les choses que vous n’aimez pas en vous ainsi que les raisons que vous avez de vous en vouloir d’être comme vous êtes.

(Exemples : Votre apparence physique vous déplaît, votre gourmandise vous a fait prendre de l’embonpoint, votre mauvais caractère a éloigné votre conjoint, votre métier vous déplait mais vous n’avez pas la volonté de retourner faire des études, etc.)

2- Ne vous pressez pas, prenez plusieurs jours pour faire ce bilan négatif de votre passé. Fouillez à fond et inscrivez les plus petits détails. Vous serez le seul à lire cette feuille. N’ayez donc pas crainte d’y inscrire des choses qu’on ne vous ferait jamais avouer, pas même en vous torturant !

3- Une fois la liste achevée, regardez-la en vous disant :

“Je me pardonne, je fais la paix avec moi-même. Tout le monde a des faiblesses et ce n’est pas cela qui annihile ma valeur personnelle. J’entame une nouvelle relation avec moi-même. Je fais peau neuve. Je possède désormais une nouvelle image de moi-même. Je me respecte tel que je suis.”

4- Prenez une allumette et brûlez cérémonieusement la feuille.

Si vous n’aimez pas jouer avec le feu, déchirez-la en mille et mille morceaux. Faites-en un geste symbolique. Vous avez tourné une page de votre passé.

Passons à l’exercice suivant.

Vous savez que nous sommes tous un amalgame d’habitudes.

Nos attitudes, nos émotions, nos gestes sont devenus, avec le temps, habituels, routiniers. On nous a appris que penser ou agir de telle ou telle manière était correct dans telle ou telle situation.

Pour changer votre personnalité et améliorer votre image de vous-même vous devrez vous débarrasser de vos habitudes, simplement en prenant des décisions conscientes. Cet exercice vous aidera à modifier vos modes habituels de pensée et de comportement.

Choses que vous n'aimez pas en vous

Raisons de vous en vouloir à vous-même :

Exercice de "reprogrammation"

1- Chaque matin, vous répétez les mêmes gestes en vous levant.

Vous descendez du lit, vous entrez dans la salle de bain, vous faites votre toilette, vous vous habillez, puis vous déjeunez. Pendant les 2 prochaines semaines, essayez d'inverser l'ordre de deux de ces gestes habituels. Par exemple, si vous avez l'habitude de déjeuner après avoir fait votre toilette, faites l'inverse. Si vous vous habillez avant le déjeuner, pendant 2 semaines, déjeunez avant de vous habiller et ainsi de suite.

2- Ce n'est pas tout. Pendant que vous exécutez ces gestes dans un ordre inhabituel, pensez : "Je commence cette journée d'une façon nouvelle". Puis décidez, consciemment, que pendant cette journée vous agirez différemment. Par exemple, dites-vous :

- "Aujourd'hui, je garderai mon calme, quoi qu'il a rri ve" ou :
- "Aujourd'hui, j'éviterai de critiquer quelqu'un d'autre" ou :
- "Aujourd'hui, j'éliminerai de mon esprit toutes les pensées négatives" ou tout simplement :
- "Aujourd'hui, je vais être aussi joyeux que possible".

3- Chaque soir, réfléchissez à la journée que vous venez de passer et dressez le bilan de votre attitude. Avez-vous atteint l'objectif que vous vous étiez fixé le matin ? Si oui, persévérez. Si non, recommencez. Au bout de deux semaines, vous aurez l'impression d'avoir entamé une nouvelle vie.

Cela vous paraît trop simple ? Vous le verrez, il n'est pas si facile que cela de prendre une résolution le matin et de s'y conformer toute la journée. Essayez, vous verrez bien ! Le jeu en vaut la chandelle !

Un petit avertissement, toutefois : Changer votre image de vous-même ne signifie pas développer démesurément votre ego. Au contraire, vous devrez changer votre propre image mentale, votre auto-évaluation, la conception que vous avez de votre ego.

N'oubliez pas que votre "moi"' est et sera toujours ce qu'il était au départ. Ce qu'il faut changer pour réussir dans la vie et vous attirer les sympathies, c'est l'image erronée et dévalorisante que vous avez de vous-même.

Pour aller plus loin dans cette méthode, il faut absolument que vous compreniez cela. Si vous avez des doutes, relisez cette leçon et la précédente jusqu'à ce que tout soit bien clair dans votre esprit.

RÉSUMÉ

Cet eBook traite l'image mentale de ce que nous croyons être, que l'on appelle l'image de soi.

Cette image que nous avons de nous-même déteint sur notre comportement. Si nous avons une image de nous-même laide, nous serons laids. Si notre image est celle d'un amuseur, nous serons amusants. Et si notre image est celle d'une personne inférieure, les autres nous traiteront comme un être inférieur.

Pour attirer les sympathies, pour que l'on vous trouve intéressant et équilibré, il faut que votre image de vous-même soit celle d'une personne intéressante et équilibrée. Si vous ne vous aimez pas, comment voulez-vous que l'on vous aime ?

Par conséquent, vous avez appris, grâce à un test très simple, comment vous vous voyez. Ensuite, faites "image neuve". A l'aide de 2 exercices, vous exorcisez ce que vous n'aimez pas chez vous avant de prendre de bonnes résolutions d'avenir.

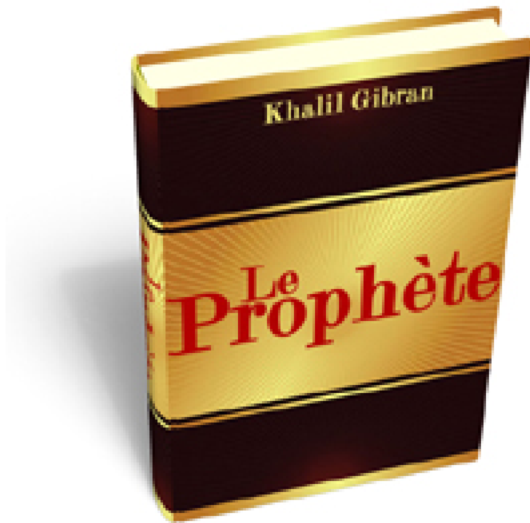
Si vous vous montrez assidu, 2 semaines devraient suffire pour soulever le voile qui dissimule votre véritable vous.

Pour en savoir plus

Le Club Positif de Christian Godefroy espère que vous avez apprécié la lecture de ce livre de développement personnel.

Il est fortement conseillé de le passer gratuitement à vos amis intéressés.

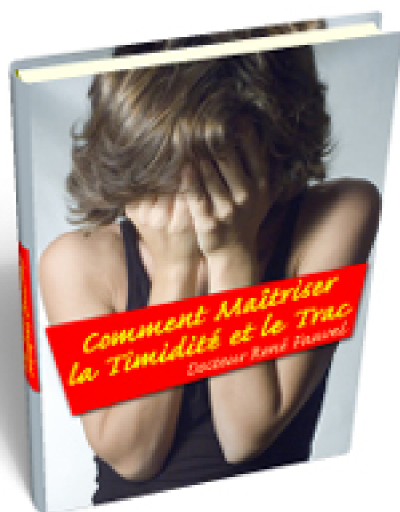
Vous trouverez des livres gratuits sur http ://www.livres-gratuits.com, dont certains aux formats ePub (pour iPad, Kobo et Android avec Moon Reader) et Mobi (pour Kindle).



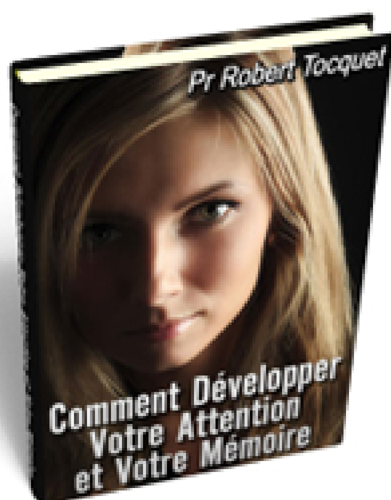
Le Prophète Khalil Gibran



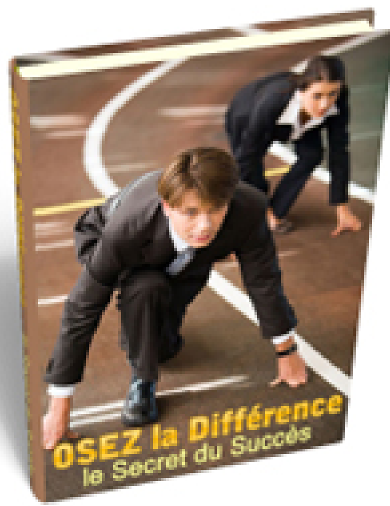
Le manuscrit aux 6 pouvoirs Auteur Inconnu



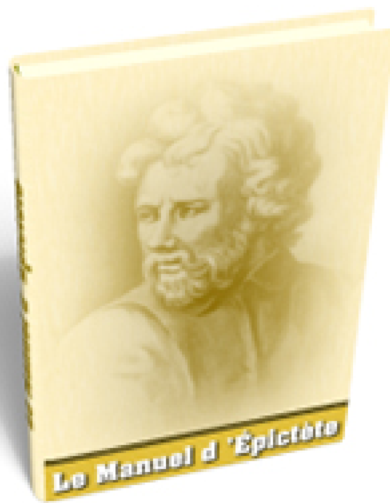
Comment Maîtriser la Timidité et le Trac Docteur René Fauvel



Comment développer votre attention et votre mémoire Pr Robert Tocquet



OSEZ la différence - le Secret du Succès Mark Fischer



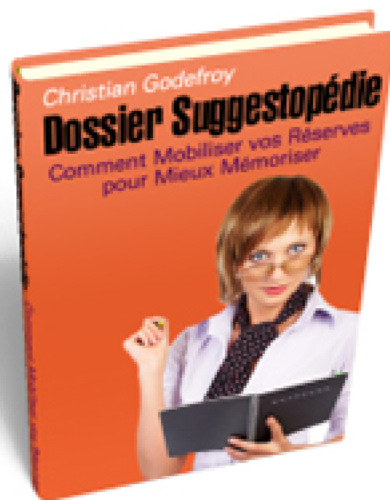
Le Manuel d'Épictète



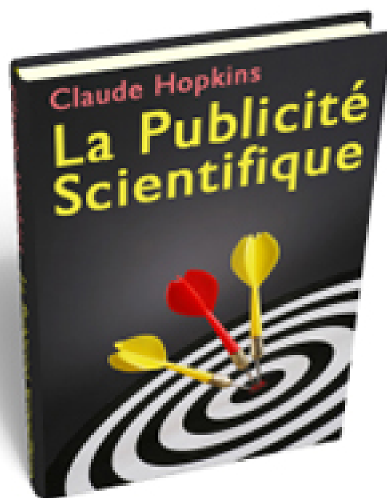
Les secrets du copywriting Christian H. Godefroy



Le Guide Godefroy de l’Animateur Formateur Christian H. Godefroy



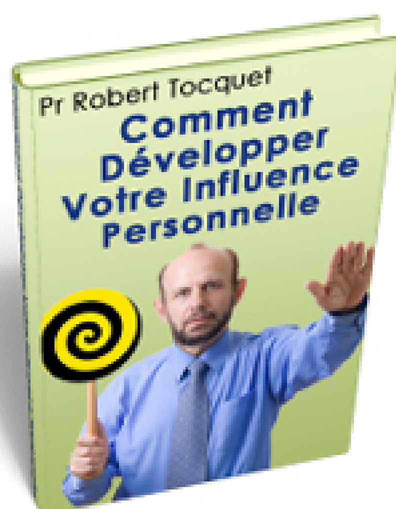
Dossier Suggestopédie Christian H. Godefroy



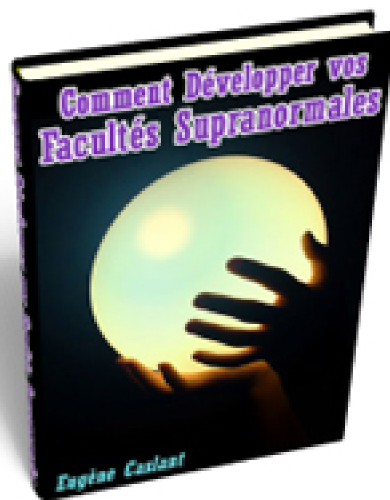
La publicité scientifique Claude Hopkins



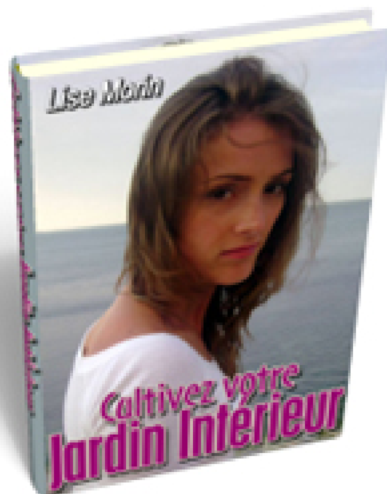
L'Art du Massage qui Guérit Robert Dehin



Comment développer votre influence personnelle Pr Robert Tocquet



Comment développer vos facultés supranormales Eugène Caslant



Cultivez votre Jardin Intérieur Lise Morin

Si vous pensez que nous pouvons améliorer notre ebook, n'hésitez pas à nous envoyer un mail à support@club-positif.com.

Bien amicalement,
Le Club Positif